
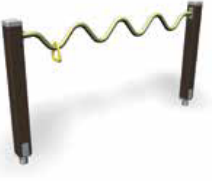





Övningsförslag till Senior-produkterna

Produkt	Produktnr	Övningar
Vågstång	081400	För ringen över stängen ståendes framifrån eller från sidan, närmare eller längre ifrån. Tränar rörlighet i axlar, armbågar och handleder.
		
Ormstång	081402	För ringen över stängen ståendes framifrån eller från sidan, närmare eller längre ifrån. Tränar rörlighet i axlar, armbågar och handleder.
		
Ormbalansbom	081405	Gå på bommen för att träna balansen. Genom att bommen är vågformad försvåras övningen lite.
		
Balansbom	081006	Gå på bommen för att träna balansen.
		

Produkt	Produktnr	Övningar
Balansräcke	081410	Stödräcke för balansövningar/benböj mm Armhävningar: bröst/armar/axlar
		
Höftfjäder	081415	Sitt på pallen och håll i räcknet. Eftersom den ”vinglar” pga fjädern måste man spänna bål-musklerna (mage/rygg/) som på så sätt tränas. Vill man ha lite mer utmaning kan man växelvis lyfta på ett ben eller sitta utan att hålla i räcknet.
		
Balansfjäder	081416	Stå på plattan och håll i räcknet. Eftersom den ”vinglar” pga fjädern måste man spänna bål-musklerna (mage/rygg) som på så sätt tränas. Vill man ha lite mer utmaning kan man stå på ett ben och/eller göra benböj och då även träna benen.
		
Axelbågar	081420	Stå framför bågarna och greppa de rörliga plast-rören och för dem åt sidorna. Du kan även sitta på en rullator eller i en rullstol och göra denna övning. Tränar rörligheten i axlarna samt grip-förmågan i händerna.
		

Produkt	Produktnr	Övningar
Fingerstege	081425	”Klättra” med fingrarna uppför stegen. Tränar styrka och rörlighet i handled och fingrar men även i armar och axlar. Stå antigen med ansiktet eller axeln mot stegen.
		
Handledsträning	081430	Greppa plaströren och för dem upp/ner eller vrid dem. Stärker och ökar rörligheten i handlederna.
		
Axelhjul	081435	Greppa knoppen och för runt hjulet i cirklar. Upprätthåller och tränar styrka och rörlighet i handleder, armbågar och axlar.
		
Axelbåge höger	081438	Axel- och kroppsrotering åt höger. Greppa plaströret och för armen längs bågen. Tränar styrka och rörlighet i arm, axel och handled.
		

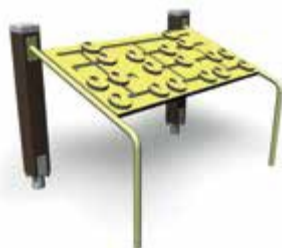
Produkt	Produktnr	Övningar
Axelbåge vänster	081440	Axel- och kroppsrotering åt vänster. Greppa plast-röret och för armen längs bågen. Tränar styrka och rörlighet i arm, axel och handled.
		
Sitt och stå	081445	Från sittande till stående med stöd av räcket. Förbättrar balansen och koordinationen. Kan även användas för att göra rygg-resningar genom att ligga på mage och lyfta överkroppen. Räcket kan användas att göra stående armhävningar mot.
		
Serpentinbana	081450	Greppa knoppen och för den längs banan. Upprätthåller och förbättrar rörligheten i armbågar, axlar och armar.
		
Handrullning	081455	Greppa knoppen och för runt hjulet i cirklar. Upprätthåller och tränar rörlighet och styrka i handleder, armbågar och axlar.
		

Produkt**Produktnr****Övningar**

Memory

081460

Ett memory-spel som syftar till att upprätthålla och förbättra den kognitiva förmågan, dvs minnet, problemlösning, inlärnings- och koncentrationsförmågan.



Steg och vad

081465

Kliv upp och ner på brädan med stöd av räcket. Tänk vaden genom att stå på främre delen av foten på brädan och låt hälen hänga ner. För att stärka vaden gör du sen en tåhävning, dvs lyfter upp hälen och står på tårna.



Bänkträning

081470

Ett mångsidigt redskap där du bl a kan göra följande: sitta och res dig upp med hjälp av räckena (tränar höfter och balans), sitta och lyfta ett ben i taget (tränar balans och mage), dips, dvs baksida arm, armhävningar mot bänken (tränar bröst, rygg och armar).

